

中国太极拳与 防身用法

陈占奎 鞠传进 李 海 杨 丽 著
李朝斌 王丽雯 张 锐 陈永存

张 山 审

中国人口出版社

前 言

炎黄子孙五千年，灿烂文化世上传。如果说武术是中华优秀传统文化瑰宝的话，那么太极拳则是宝中的一颗明珠。太极拳动作缓慢、柔和而自然，节律似行云流水，连绵不断，具有健身、医疗、防身、观赏等多种作用，深受国内外人民的青睐。

本书的特点表现在如下几点：

第一个特点：本书第一编太极图说的奥妙，将太极图说详细展开，诸如宇宙的生成，开天辟地，无极变太极，阴阳交感化生万物等这些理论性问题，古人周敦颐只是说了一个框架，并无具体转化过程。本人查阅了大量资料，经过多年的研究，将这些玄乎其玄的问题，模糊不清的问题大胆展开。作为太极图说的详解，在中华人民共和国建国以来的太极拳界乃至整个武术界尚为首例，贵就贵在这个“首”字上，可以说在太极图说的理论上是一个突破。对于研究太极拳理论和阴阳八卦的人来说很有价值，对于太极拳的习练者很有启发作用，对于易经的研究者也有相当的参考价值。

第二个特点：本书等五编中国太极拳谱，将社会上流传的各流派传统类和国家编制的健身类和竞赛类的所有新旧太极拳拳谱分类汇编在一起。拳谱不但能帮助理解动作，还能互相对比研究，因此拳谱不但是初学者渴望得到的东西，而且是任何一个太极拳的习练者求之不得的事，是学习和研究太极拳的重要材料。在中国太极界将新旧太极拳拳谱分类汇

集成大全也属首次。

第三个特点：本书的太极拳防身用法与一般的从理论到理论，从传统到传统墨守成规的方法有明显的区别，因为脱离当代搏击的现实，只从理论上和传统上的“以静制动”和所谓的“沾连粘随”、“引进落空”上考虑，实际上会吃亏的，因此本书的防身用法，在新形势下结合现实的技法，有所突破，有所提高。

第四特点：本书像形动作名称释义，以动物捕捉、打斗的技能，如野马分鬃、白蛇吐信等；以动物独特而美丽的形象，如白鹤亮翅、金鸡独立等；以自然现象，如云手、七星等；以人和事物的艺术造型，如手挥琵琶、摆莲等；以人的攻防技法，如弯弓射虎、双峰贯耳等；以天地人间的典故，如伏虎（武松打虎势）等；从不同角度，不同形势，不同内涵上取义命名。读者从中不但能简单明了地领略像形动作的意义，而且还增加了读书与练拳的趣味性。

目 录

第一编 太极图说的奥妙	(1)
一、太极与无极.....	(1)
二、太极图说.....	(3)
三、太极图与八卦.....	(7)
第二编 太极拳拳理	(10)
一、太极拳的源流与发展	(10)
二、太极拳的锻炼价值	(12)
(一) 健身.....	(12)
(二) 防身.....	(15)
(三) 观赏.....	(16)
三、太极拳的主要特点	(17)
(一) 全身放松.....	(17)
(二) 缓慢柔和.....	(17)
(三) 和谐完整.....	(18)
(四) 连贯圆活.....	(18)
四、太极拳的呼吸	(18)
(一) 自然呼吸法.....	(19)
(二) 呼吸配合动作呼吸法.....	(20)
(三) 腹式深呼吸法.....	(20)
五、关于以“意识引导动作”	(21)
六、学拳的要诀	(23)
七、怎样选择适合自己的太极拳项目	(24)
八、太极拳推手	(26)

(一) 推手的含义	(26)
(二) 推手的特点	(26)
(三) 推手中应注意的几个问题	(28)
(四) 关于推手的八种手法	(30)
(五) 推手的“劲”	(31)

九、太极拳象形动作名称释义 (33)

(一) 野马分鬃	(33)
(二) 手挥琵琶	(34)
(三) 揽雀尾	(34)
(四) 云手	(34)
(五) 玉女穿梭	(34)
(六) 倒撵猴 (倒卷肱)	(34)
(七) 金鸡独立	(34)
(八) 白鹤亮翅	(34)
(九) 扇通背 (闪通背)	(34)
(十) 单鞭	(35)
(十一) 抱虎归山	(35)
(十二) 金刚捣碓	(35)
(十三) 上步七星	(35)
(十四) 退步跨虎	(35)
(十五) 弯弓射虎	(35)
(十六) 摆莲	(35)
(十七) 如封似闭	(35)
(十八) 打虎势	(36)
(十九) 海底针	(36)

第三编 太极拳 (37)

一、手型手法 (37)

(一) 手型.....	(37)
(二) 手法.....	(38)
二、步型步法	(41)
(一) 步型.....	(41)
(二) 步法.....	(43)
三、身型身法	(44)
(一) 身型.....	(44)
(二) 身法.....	(47)
四、桩法	(48)
(一) 无极桩.....	(48)
(二) 混元桩.....	(48)
(三) 琵琶桩.....	(48)
(四) 单鞭桩.....	(49)
(五) 独立桩.....	(49)
五、精、气、神	(50)
第四编 太极拳防身用法图解	(53)
一、起势与收势的防身用法	(53)
(一) 引放.....	(53)
(二) 按防击面.....	(53)
(三) 双臂分挑挂双撞还击.....	(54)
(四) 下按防头提膝还击.....	(55)
二、棚的防身用法	(56)
三、捋的防身用法	(58)
四、挤的防身用法	(60)
五、按的防身用法	(62)
六、单鞭的防身用法	(64)
七、白鹤亮翅的防身用法	(67)

八、搂膝拗步的防身用法	(68)
九、斜身靠的防身用法	(70)
十、手挥琵琶的防身用法	(71)
十一、搬拦捶的防身用法	(73)
十二、捋挤势的防身用法	(74)
十三、肘底捶的防身用法	(75)
十四、倒卷肱（倒撵猴）的防身用法	(77)
十五、转身推掌的防身用法	(80)
十六、搂膝栽捶的防身用法	(81)
十七、白蛇吐信的防身用法	(82)
十八、伏虎与拍脚伏虎的防身用法	(83)
十九、撇身捶的防身用法	(84)
二十、下势的防身用法	(85)
二十一、金鸡独立与独立撑掌的防身用法	(86)
二十二、云手的防身用法	(87)
二十三、野马分鬃的防身用法	(88)
二十四、高探马的防身用法	(90)
二十五、蹬脚的防身用法	(91)
二十六、双峰贯耳的防身用法	(94)
二十七、掩手擦拳的防身用法	(95)
二十八、海底针的防身用法	(96)
二十九、闪通背的防身用法	(97)
三十、分脚的防身用法	(98)
三十一、上步擒打的防身用法	(99)
三十二、如封似闭的防身用法	(100)
三十三、玉女穿梭的防身用法	(102)
三十四、退步穿掌的防身用法	(103)

三十五、虚步压掌的防身用法	(104)
三十六、独立托掌的防身用法	(104)
三十七、马步靠的防身用法	(105)
三十八、转身大捋的防身用法	(106)
三十九、上步七星防身用法	(107)
四十、独立跨虎的防身用法	(109)
四十一、摆莲腿的防身用法	(109)
四十二、弯弓射虎的防身用法	(110)
四十三、十字手的防身用法	(111)
四十四、抱虎归山的防身用法	(112)
四十五、十字蹬脚的防身用法	(113)
四十六、退步跨虎的防身用法	(114)
四十七、指裆捶的防身用法	(115)
四十八、斜飞势的防身用法	(116)
四十九、提手上势的防身用法	(117)
第五编 各式太极拳拳谱	(120)
一、国家健身式	(120)
(一) 简化太极拳 (24 势)	(120)
(二) 四十八式太极拳	(120)
(三) 太极拳 (88 势)	(121)
(四) 六十六式太极拳 (未正式出版)	(122)
(五) 太极剑 (32 势)	(123)
二、传统式	(124)
(一) 陈式传统太极拳第一路	(124)
(二) 陈式传统太极拳第二路	(125)
(三) 杨式传统太极拳	(126)
(四) 吴式传统太极拳	(127)

(五) 孙式传统太极拳	(128)
(六) 武式传统太极拳	(129)
(七) 太极五星锥 (李式太极拳)	(131)
三、竞赛式	(132)
(一) 陈式太极拳竞赛套路	(132)
(二) 杨式太极拳竞赛套路	(133)
(三) 吴式太极拳竞赛套路	(134)
(四) 孙式太极拳竞赛套路	(135)
(五) 太极拳竞赛套路 (综合 42 势)	(136)
(六) 太极剑竞赛套路 (42 势)	(137)
(七) 太极拳推手对练套路	(138)
四、其他套路	(138)
(一) 陈式简化 24 势 (冯志强)	(138)
(二) 陈式 36 势 (阚桂香)	(139)
(三) 陈式 48 势 (冯志强)	(139)
(四) 吴式简化 37 势 (王培生)	(140)
(五) 杨式老架 108 势 (舒翼青)	(140)
(六) 杨式大架 115 势 (李雅轩)	(142)
(七) 杨式大架 81 势 (吴孟侠)	(143)
(八) 广播太极拳 12 势 (张文广)	(144)
(九) 杨式老六路 89 势 (汪永泉)	(145)
(十) 杨式太极拳 118 势 (何明)	(146)
(十一) 杨式大架简化 43 势 (蒋玉堃)	(148)
(十二) 杨式小架简化 46 势 (蒋玉堃)	(149)
(十三) 通背太极拳 204 势 (杨金宝)	(150)
(十四) 陕式太极拳两部	(152)
(十五) 杨式太极拳 80 势 (陈微明)	(155)

(十六) 太极拳对练	(156)
(十七) 吴式简化 30 势 (吴英华)	(158)
(十八) 如意太极拳 13 势 (陈占奎)	(159)
第六编 太极拳名人论著	(160)
一、王宗岳太极拳论	(160)
二、杨澄甫太极拳十要	(161)
三、陈鑫太极拳经谱	(162)
四、武禹襄太极拳论	(164)
五、武禹襄十三势行动心解	(164)
六、李亦畬拳诀	(165)
七、傅钟文谈练太极拳的要领	(166)
八、孙剑云谈孙式太极拳	(169)
鸣谢	(174)

第一编 太极图说的奥妙

太极图理论是我国古代先贤解释宇宙生成与演变规律的学说，它以阴阳变化来说明宇宙万物的一切现象。并由天道推人道，由大宇宙本身的无始无终、生生不息推衍出人的生命应自强不息，造福社会；由天为阳、地为阴，男为阳、女为阴推衍出人际关系的种种规范。太极图也是我国传统思想的根本。后来的儒家崇尚阳的刚健壮大，道家重视阴的虚无柔静，但儒家也有谦退阴静的一面，道家的虚无柔静中也含有刚强。可见，太极图不仅是我国古代各种健身养生的理论指导，对我们更好地理解以《周易》为源头的传统文化也有裨益。

一、太极与无极

太极是什么？《系辞上传》中说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”“生”即“演变”，这就是说，八卦由四象演变而来，四象由两仪演变而来。两仪即阴阳，阴阳即太极。所以太极是指包括大到极点和小到极点的各种各样事物在内的自身发生发展和转化的规律。例如，天和地一阳一阴，天行云施雨，是万物生成的根源，地承载容纳，使万物生生不息，天为主宰，地为顺从。天地虽变化无穷，但其法则是不变的；阳刚与阴柔交互变化，使万物生成；同时阴阳保持和谐，使万物发展进化。所以，宇宙的根本是阴阳刚柔动静变化，在变化中生成发展，在变化中统一和谐。

无极是什么？首先应明确无极的“无”不是空无，而是无限，是大有恒能。如果这“无”是指一无所有的话，那无只能产生无，不能产生有。这“无”只是指平衡而混沌的场，这“无”也不是无变化，而是指微变化，自动静，恒阴阳，是一种不过中，平衡的状态。或者说物质场本身就是无极。

从无极到太极是有一个转化过程的。

无极状态充满了气，这气是构成宇宙万物及人本身的物质。气是一切生命的起源，是物质世界中最大最宝贵的物质。气既在天地之外，也在天地之内。包罗天地的是气，运行天地的也是气。气使日月星辰得到光明，也使草木万物得以茂盛。无极之气是至大至极，无边无际的，它是一个代表能的大物质场。这能是恒定的，是潜态的，是静止的，也就是说，无始终也无起止。因此，无极是大能的，是圆满的，是恒态的。无极也动，只是动的幅度微小，看起来是事态的平衡。由量变到质变产生动气，由动气的积累而产生质的飞跃，这就是由无极到太极的转化过程。

无极的能量积累到一定程度，就发生了今天科学家研究所证实的地球大爆炸的假说。据报道，科学家们通过对我国云南澄江动物化石群的研究，认定距今 5.3 亿年的寒武纪早期的生命“大爆炸”，奠定了现代生命存在形式的基本框架（《北京晚报》1995.4.25）。我们可以据此推测，5 亿多年前，宇宙经过若干次类似的大大小的爆炸，每次爆炸都引起阳气上升、阴气下降。渐渐地阳气聚而为“天”，阴气聚而为“地”。天和地的规模初具，下降的天气与上蒸的地气汇合而产生阴阳交感现象，万物由此生焉。这也就是周敦颐在《太极图说》一书开篇所讲的：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静互为其根，分阴分

阳二极立焉。阳变阴合，而生水木火金土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物。万物生生，而变化无穷矣。”阴阳的恒常状态叫太极，阴阳的变化状态叫五行。太极的德性必是中正无过，阴阳的德性要包含容纳，五行的德性用以生存修养。阴阳二气与金木水火土五行互根循环，而宇宙万千气象由此生焉。阴阳二气一升一降，称为一消一息。消息是同一中动静两个反映：息是暂时的固定，消为动，息为静。从认识论上说：消为客观反映，息为自我认识。这种过程中运动的理论，就是太极的理论，叫易。易者日月更替的规律，易以表象类比起来分阴阳，阳又分太阳、少阳、阳明三气，阴分太阴、少阴、厥阴三气，三阴三阳产生六气——风寒暑湿燥火，六气若正常，则养生万物。而万物的千差万别是由于五行的基质配合不同而产生的。

这种阴阳对立统一、互相消长的斗争过程，以及万物生存发展更新的理论，就是阴阳学说。无极生动气而有太极，太极动气由量变到质变而有阴阳，阴阳变动不居而生五行，五行变化无穷而生万物，万物生生不息（图 1-1）。

二、太极图说

太极——太者大也，大而能小，小而能大，大中含小，小中寓大，所谓大则是相对中包含着绝对。极者尽也，指无限。太极是天地万物之总理，宇宙之模式。太极是阴阳动静之和，动生阳，动极而静，静则生阴，静极变动。五行是太极之变，无极是太极之母，阴阳是太极之根。古人用太极图表示太极的内涵，通过对太极图的观察，可以使人对宇宙对人类对一

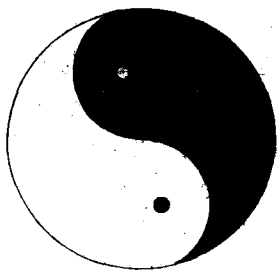


图 1-1

切事物的规律有一个全面的认识。太极圈代表昼夜，一明一暗。太极图代表变化，阳升阴降。太极图中有黄道、赤道，代表时间。太极一黑一白中含水火，表示人来源于水中，只是亿万生物中的一种；人得火助，人是通过用火后才有语言文字的。所谓黑白，指的是阴阳，象征着黑夜白昼，也是地球的本来形状。也可以指水火，水火是人生成变化的根据。地球就是一个太极图，人取其象。水火是人生存之本，人寓于中，即乾道成男，坤道成女。太极图阴阳两面各有一个小圆点，其奥义无穷。一则代表阴阳生变的基因；二则指阴阳双方的内聚力与排斥力，这是阴阳互根互生的主因；三则启示了全息的物质结构，即任何事物均含有对立的两个方面，你中有我，我中有你，即阴中有阳，阳中有阴；四则启示了事物的表象与潜能，证明物质不灭的原理，一消一息只是指场能的转化；五则说明了新陈代谢的必然性，由小到大，由弱到强，是无法抑制的必然规律。

太极图以圆圈代表宇宙天象，两条阴阳鱼代表阴阳二仪。易经称白鱼为阳为天为乾，黑鱼为阴为地为坤，白动黑静，头尾相接，妙合而凝，象征万物负阴抱阳。黑中白点为火为阳是离卦，白中黑点为水为阴是坎卦。这阳中阴，阴中阳，启

示了阳生金生水，阴克水克火的规律。由大白小黑、大黑小白产生S线，构成五行的变化无穷。大白为金，小黑为水，大黑为木，小白为火，S为中间土。火生土、土生金、金生水、水生木、木生火。所谓道生一者，意指无极态零生太极；一生二者意指无气离而有动静，动静则有阴阳分。二生三者的“三”指太极图中的黑白交界线，它是阴阳分野的座标，无三不成阴阳。因此，“三”决定阴阳盛衰，是根本的根本。因这个S曲线，五行才可衍化，万物才可生存，万象才可成立。天地之三为人，一国之三为法律，一家之三为亲和。总之，三为万物之始终，有三而生。生化衍变无穷的原因只在一个：或不及或太过。不及则生长，太过则消之，这是太极图的内涵给人的启示。

太极图的外形则灵活自如，圆能通天人合一，尽自然之奥妙。其一，人类常常以圆自律，认为圆就是饱满充实，远离危险灾祸，而接近安康幸福。如果人处在圆的状态下，则心境玄和，无忧无虑，身心宁静，健康长寿。其二，对立统一的一消一息一目了然，一方昌盛另一方衰落，一方生到极盛，则另一方已萌芽，一进一退此消彼长，提示了由量到质及其互相转化的规律，存在于一切事物之中，只有质变才能推陈出新。其三，决定双色的S线，启示人们的一切事物不可能直线前进。S线旁观为波浪形，说明事物的高潮与低潮。从上向下看，有圆转不息变化无穷之象，启示人们唯动才能成功。其四，S线也可看作是赤道线，代表阳光在地球上的分布情况，因此，是划分四季的依据。S线的黑白极点是南北回归线。太极图的中间一道S线将浑浊朦胧一扫而清，使阴阳气血分，升降变化明（图1-1、图1-2）。

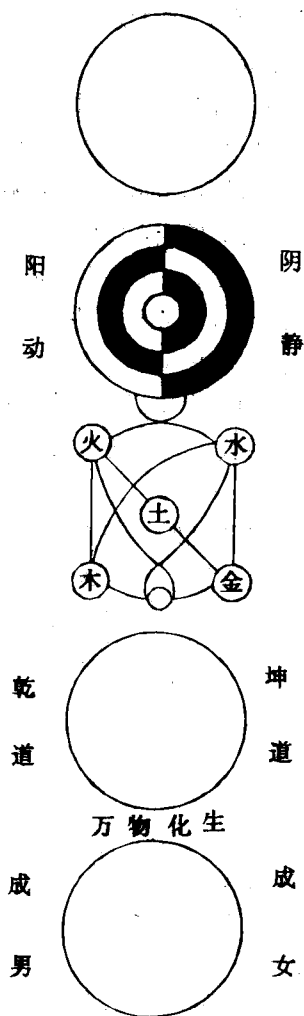


图 1-2

三、太极图与八卦

周敦颐《太极图说》中说：“惟人也，得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣。五性感动，而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义‘圣人之道，仁义中正而已矣’，而主静‘无欲故静’立人极焉。故圣与天地合其德，日月合其明，四季合其序，鬼神合其吉凶。君之修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知死生之说。大哉易也，斯其至矣。”这是说，易经的道理定天道、地道、人道，并穷尽人间一切事物的道理，所谓中正、主静、仁义而已。易经同样用太极图显示。以四正分四季，以乾坤定天地，寒暑而有年。以兑乾巽为白昼，以艮震坤为黑夜，以离为朝，以坎为夕。以乾坤为父母，以震坎艮为子，以巽离兑为女，以四隅将中华地形外貌概括。艮山位西北，指出我国西高东低，高山峻岭集于西方。巽木位西南方，我国西南是原始大森林。兑泽为东南，东南水源丰富。震东北，因我国东北部是地震多发区。四正四隅合而八卦，二二相对，天地形成升降，水火形成交离，风雷形成感通，山泽构成相召。由八方位与中心构成九宫而生数。零为无极；一为太极；二为阴阳；三为天地人，上中下三才；四为四正天地水火南北东西；五为阴阳中各有阴阳与划分阴阳的标准，代表构成天地的五种基本物质亦叫五行；六是指左右前后与上下的立体空间。七是指六方面与中的关系，无中则无左右前后上下；八是指四正四隅的八个平面方位；九是八个平面方位与中心的联系，启示了世界上一切事物生于零而成于九。九是极，再大则又为一。由数的产生，在太极图上产生了顺逆运行模式。阳性升腾，而升腾的